

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

Il mantenimento prolungato della postura in piedi statica al lavoro

Effetti sulla salute e buone pratiche

Sintesi

Autori: Kees Peereboom e Nicolien de Langen (vhp human performance, Paesi Bassi) in collaborazione con Alicja Bortkiewicz (Nofer Institute of Occupational Medicine, Łódź, Polonia).

Rivisto da Jacqueline Snijders (Panteia, Paesi Bassi).

La presente relazione è stata commissionata dall'Agazia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA). I suoi contenuti, incluse le opinioni e/o conclusioni formulate, appartengono esclusivamente agli autori e non riflettono necessariamente la posizione dell'EU-OSHA.

Gestione del progetto: Sarah Copsey (EU-OSHA)

Europe Direct è un servizio a disposizione dei cittadini per aiutarli a trovare le risposte ai loro interrogativi sull'Unione europea.

Numero verde (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Alcuni operatori di telefonia mobile non consentono l'accesso ai numeri con prefisso 00 800 o addebitano le chiamate a tali numeri.

Maggiori informazioni sull'Unione europea sono disponibili su Internet (<http://europa.eu>). Una scheda catalografica figura sulla copertina del volume.

Lussemburgo: Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, 2021

© Agazia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, 2021

La riproduzione è autorizzata con citazione della fonte.

SINTESI

Introduzione

La presente relazione analizza la tematica della posizione in piedi statica o forzata e prolungata sul posto di lavoro (in contrapposizione al lavoro che comporta la possibilità di muoversi). La posizione in piedi forzata costituisce un problema significativo per alcuni gruppi di lavoratori e gli effetti sulla salute includono disturbi muscoloscheletrici (DMS) e di altro tipo, anche se l'attenzione principale della presente relazione si concentra sui DMS. La relazione esamina la portata del fenomeno della posizione in piedi prolungata, gli effetti sulla salute, gli orientamenti sui «limiti di sicurezza» per la permanenza continuativa in piedi e le pratiche di prevenzione per evitare una posizione in piedi forzata prolungata, per ridurre i rischi quando non può essere evitata e promuovere uno stile di lavoro più dinamico. Comprende anche conclusioni e indicazioni per i responsabili politici. La relazione prende in considerazione le esigenze delle micro e piccole imprese (MPI) ed esamina vari settori lavorativi nonché le questioni di genere e legate all'invecchiamento.

Una seconda relazione, collegata a questa, riguardante la posizione seduta prolungata ⁽¹⁾ e tre articoli di OSHwiki ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ forniscono ulteriori informazioni sulla posizione seduta prolungata, sulla posizione in piedi prolungata e sulla promozione del movimento sul lavoro.

Contesto strategico

Sebbene nell'Unione europea (UE) non esista una politica specifica in materia di sicurezza e salute sul lavoro (SSL) in relazione al rischio lavorativo da postura prolungata in piedi, la sfida generale dei DMS associati al lavoro è riconosciuta e prioritaria nella strategia dell'UE in materia di SSL ⁽⁵⁾. Inoltre, esistono diverse direttive europee in materia di SSL, attuate dagli Stati membri dell'UE, rilevanti anche per prevenire i rischi derivanti da una posizione in piedi forzata prolungata.

Cosa si intende per «posizione in piedi forzata prolungata»?

Lavorare in una posizione in piedi statica o forzata prolungata può rappresentare un problema quando non è possibile alternare la posizione in piedi con altre posture e quando la durata, su base giornaliera, è troppo lunga. Assumere una posizione in piedi prolungata significa stare in piedi per più di un'ora continuativa o stare in piedi per un totale di più di 4 ore complessive al giorno. La posizione in piedi prolungata, forzata o statica, comporta altresì la permanenza in piedi sul posto (movimento limitato a un raggio di 20 cm) senza possibilità di interruzioni temporanee effettuate camminando o stando seduti.

Quanto tempo siamo effettivamente in piedi sul lavoro?

Secondo i dati Eurostat del 2017, un lavoratore su cinque nell'UE (20%) ha trascorso la maggior parte del suo orario lavorativo in piedi ⁽⁶⁾. Nell'indagine europea sulle condizioni di lavoro del 2010 (EWCS) ⁽⁷⁾, il 69 % dei lavoratori ha dichiarato di stare in piedi o di camminare per almeno il 25 % del tempo.

⁽¹⁾ EU-OSHA (Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro), *Prolonged static sitting at work: Health effects and good practice*, 2020. Disponibile al seguente indirizzo: <https://osha.europa.eu/it/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Comunicazione della Commissione al Parlamento europeo, al Consiglio, al Comitato economico e sociale europeo e al Comitato delle regioni, «Lavoro più sicuro e più sano per tutti - Aggiornamento della normativa e delle politiche dell'UE in materia di salute e sicurezza sul lavoro», COM(2017) 12 final, del 10.1.2017, pag.9. Disponibile all'indirizzo: <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>

⁽⁶⁾ <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20190305-1>

⁽⁷⁾ Eurofound, «Quinta indagine europea sulle condizioni di lavoro: 2010», 2010. Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.eurofound.europa.eu/it/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

Lavoratori a rischio

▪ Tipi di lavoro

Tra le attività lavorative in cui la permanenza prolungata in piedi è prevalente figurano quelle del personale di cucina e camerieri, saldatori e tagliatori, venditori al dettaglio, personale addetto all'accoglienza, elettricisti, farmacisti, insegnanti e assistenti all'infanzia, fisioterapisti, baristi, addetti alle catene di montaggio, operatori di macchine, personale addetto alla sicurezza, ingegneri, assistenti di biblioteca, parrucchieri, tecnici di laboratorio, infermieri e operatori sanitari. Molti lavoratori che devono stare in piedi sul lavoro svolgono lavori con un basso livello di inquadramento. È inoltre dimostrato che i lavoratori temporanei sono maggiormente esposti al lavoro in piedi ⁽⁸⁾. I lavoratori con un basso inquadramento e quelli temporanei hanno spesso uno scarso potere decisionale sulle modalità di svolgimento del loro lavoro e su quando possono fare delle pause per sedersi o muoversi. In alcuni lavori, ai lavoratori può essere richiesto di stare in piedi anche se non necessario, ad esempio per occuparsi dei clienti, solo perché considerato più professionale o per motivi di immagine.

▪ Genere

Secondo l'EWCS per il 2010, nell'UE il 72 % degli uomini dichiara di svolgere in piedi almeno il 25 % dell'orario di lavoro, mentre la percentuale delle donne è del 66 % ⁽⁹⁾. I tipici lavori maschili, come quelli nell'edilizia o nei magazzini, pur comportando una permanenza prolungata in piedi, spesso comportano in misura maggiore la possibilità di camminare rispetto all'assumere una posizione in piedi forzata, che è invece diffusa nei tipici lavori femminili (come quello di parrucchiera, il lavoro in una linea di produzione, il lavoro in cassa) ⁽¹⁰⁾. Le donne sono spesso concentrate in lavori a basso livello di inquadramento, caratterizzati da una minore discrezionalità riguardo le modalità di lavoro e su quando prendersi una pausa dal lavoro in piedi. Inoltre, i banchi da lavoro per attività in piedi sono spesso progettati per adattarsi alle caratteristiche fisiche maschili e quindi non risultano adatti, dal punto di vista ergonomico, per molte donne.

▪ Lavoratrici gestanti

La posizione in piedi forzata prolungata è stata associata a esiti negativi della gravidanza ⁽¹¹⁾. Stare in piedi diventa sempre più faticoso con il progredire della gravidanza e potrebbe aumentare il rischio di vene varicose. Il tempo giornaliero di permanenza in piedi deve essere limitato per le donne in gravidanza ⁽¹²⁾.

▪ Età e lavoratori con patologie muscoloscheletriche croniche

Nell'UE, il 70 % dei lavoratori di 55 anni e oltre sta in piedi e cammina sul posto di lavoro, percentuale che è paragonabile ai lavoratori di 25-54 anni; mentre quasi l'80 % dei lavoratori di età inferiore ai 25 anni sta in piedi e cammina sul posto di lavoro ⁽¹³⁾. Una posizione in piedi prolungata può diventare problematica per i lavoratori con patologie croniche come l'artrite. L'invecchiamento della forza lavoro, comporta un aumento dei lavoratori con tali patologie. La diffusione di DMS aumenta con l'età, che è correlata alla durata dell'esposizione cumulativa alle condizioni di rischio di DMS nel corso della vita lavorativa. Per garantire la sostenibilità del lavoro nel corso della vita lavorativa, è necessario ridurre il

⁽⁸⁾ EU-OSHA (Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro), *Work-related musculoskeletal disorders in the EU — Facts and figures*, 2010. Disponibile al seguente indirizzo: <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>

⁽⁹⁾ Eurofound, «Quinta indagine europea sulle condizioni di lavoro: 2010», 2010. Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.eurofound.europa.eu/it/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

⁽¹⁰⁾ EU-OSHA (Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro), *New risks and trends in the safety and health of women at work*, 2013. Disponibile al seguente indirizzo: <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/new-risks-and-trends-in-the-safety-and-health-of-women-at-work>

⁽¹¹⁾ Waters, T.R. e Dick, R.B., «Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness», *Rehabilitation Nursing*, Vol. 40, n. 3, 2015, pagg. 48-165. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/>

⁽¹²⁾ La normativa italiana (Decreto legislativo n.151/2001, prevede che le lavoratrici in gravidanza, puerperio e allattamento non possano essere adibite a lavori che comportano una stazione in piedi per più di metà dell'orario di lavoro.

⁽¹³⁾ Eurofound, «Sesta indagine europea sulle condizioni di lavoro: 2015», 2015. Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.eurofound.europa.eu/it/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

tempo passato in posizione in piedi prolungata per tutte le fasce d'età e potrebbero essere necessarie misure supplementari per gli anziani con ridotta capacità lavorativa ⁽¹⁴⁾.

▪ **Lavoratori appartenenti a minoranze etniche**

Le statistiche ci dicono che i lavoratori appartenenti a minoranze etniche nati all'estero hanno maggiori probabilità di lavorare per più tempo in posizioni in piedi rispetto ai lavoratori nati in patria. È anche più alta la probabilità che riferiscano di lavorare in posizioni dolorose e faticose ⁽¹⁵⁾.

Effetti sulla salute della posizione in piedi prolungata

Sulla base di una breve rassegna della letteratura, la relazione presenta in un modello grafico le cause e gli effetti sulla salute dell'assunzione di una posizione in piedi statica prolungata. La prolungata permanenza in piedi è associata sia ai DMS e sia ad altri problemi di salute non legati ai DMS, che includono:

- dolori e disturbi a gambe, ginocchia, caviglie e piedi ⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾ ⁽¹⁸⁾;
- dolore lombare ⁽¹⁹⁾;
- pressione sanguigna elevata/flusso sanguigno ridotto;
- malattie cardiache;
- vene varicose;
- stanchezza;
- problemi in gravidanza.

L'esposizione a vibrazioni del corpo intero quando si assume una posizione in piedi per periodi prolungati, ad esempio in piedi su una superficie che vibra, aumenta il rischio di problemi lombari e di altri DMS, soprattutto se le posture sono forzate, scomode o scorrette.

Le ricerche suggeriscono inoltre che le occupazioni che vengono svolte dai lavoratori principalmente in piedi sono associate a un rischio più alto di malattie cardiache rispetto alle occupazioni che vengono svolte dai lavoratori prevalentemente seduti⁽²⁰⁾ ⁽²¹⁾. Ciò sottolinea l'importanza non solo di sostituire il lavoro in piedi con il lavoro da seduti, ma di garantire una combinazione di posizione seduta, in piedi e di movimento sul posto di lavoro.

Normativa e orientamenti

▪ **Normativa**

In conformità alle direttive dell'UE, i datori di lavoro nell'UE hanno il dovere in generale di effettuare la valutazione di tutti i rischi e di mettere in atto misure preventive sulla base di tali valutazioni ⁽²²⁾. Nella scelta delle misure, dovrebbero eliminare i rischi, ove possibile, e adattare il lavoro al lavoratore. La valutazione del rischio deve anche tenere conto di tutti i lavoratori particolarmente sensibili al rischio,

⁽¹⁴⁾ EU-OSHA (Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro), «The ageing workforce: implications for occupational safety and health - A research review», 2016, disponibile all'indirizzo: <https://osha.europa.eu/en/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review-0/view>

⁽¹⁵⁾ EU-OSHA (Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro), *Workforce diversity and MSDs: Review of facts, figures and case examples*, 2019. Figure 21 e 22 basate sui dati delle statistiche UE su reddito e condizioni di vita del 2017 e sull'EWCS 2015. Disponibile al seguente indirizzo: <https://osha.europa.eu/it/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>

⁽¹⁶⁾ EU-OSHA (Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro), *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU*, 2019. Disponibile al seguente indirizzo: <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

⁽¹⁷⁾ Halim, I. e Omar, A.R., «A review on health effects associated with prolonged standing in the industrial workplaces», *IJRRAS*, Vol. 8, n. 1, 2011. Disponibile al seguente indirizzo: www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/IJRRAS_8_1_03.pdf

⁽¹⁸⁾ Waters, T. R. e Dick, R.B., «Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness», *Rehabilitation Nursing*, Vol. 40, n. 3, 2014, pagg. 148-165. Disponibile al seguente indirizzo: <https://doi.org/10.1002/rnj.166>

⁽¹⁹⁾ Consiglio della sanità dei Paesi Bassi, «Standing, kneeling and squatting work». Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2011/12/23/staand-geknield-en-gehurkt-werken>

⁽²⁰⁾ Smith, P., Ma, H., Glazier, R.H., Gilbert-Ouimet, M. e Mustard, C., «The relationship between occupational standing and sitting and incident heart disease over a 12-year period in Ontario, Canada», *American Journal of Epidemiology*, Vol. 87, n. 1, 2018, pagg. 27-33. Disponibile al seguente indirizzo: <https://academic.oup.com/aje/article/187/1/27/4081581>

⁽²¹⁾ IWH (Institute for Work and Health), «Prolonged standing on the job more likely to lead to heart attack than prolonged sitting», 17 agosto 2017. Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.iwh.on.ca/media-room/news-releases/2017-aug-17>

⁽²²⁾ <https://osha.europa.eu/it/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

ad esempio i lavoratori che già soffrono di sciatalgia o di problemi al ginocchio, inoltre, la direttiva sulla parità di trattamento sul lavoro ⁽²³⁾ impone ai datori di lavoro di fornire soluzioni ragionevoli per l'inserimento/reinserimento dei lavoratori con una disabilità.

Tutti i lavoratori che utilizzano abitualmente attrezzature munite di videotermini per una parte significativa del loro tempo di lavoro [N.d.T.: in Italia per almeno 20 ore settimanali] sono tutelati dalle norme sulla sicurezza delle postazioni munite di videotermini ⁽²⁴⁾ e devono essere muniti di un sedia ergonomica. Le direttive sulle attrezzature di lavoro ⁽²⁵⁾, sulle macchine ⁽²⁶⁾, sulle vibrazioni ⁽²⁷⁾ e sulla movimentazione manuale dei carichi ⁽²⁸⁾ possono essere tutte rilevanti per evitare i rischi e migliorare la salute e l'ergonomia del lavoro in piedi. La direttiva sulla sicurezza sul lavoro ⁽²⁹⁾ – contempla la fornitura di locali di riposo dotati di sedie con schienale. Anche la direttiva relativa ai cantieri ⁽³⁰⁾ comprende disposizioni sui locali di riposo. I datori di lavoro dovrebbero anche fornire calzature protettive, ove necessarie, che siano adatte e confortevoli. La direttiva relativa alle lavoratrici gestanti ⁽³¹⁾ impone ai datori di lavoro di valutare i rischi e di decidere quali misure adottare. Sono inclusi i rischi derivanti da movimenti, posture e dalla stanchezza legati al lavoro svolto dalla persona.

▪ **Orientamenti per stare in piedi sul lavoro**

Sulla base degli orientamenti presi in considerazione nella relazione, viene consigliato, principalmente, quanto segue:

- I problemi dovuti a una posizione in piedi forzata prolungata possono verificarsi quando ogni giorno si mantiene una posizione in piedi per un tempo di 15 minuti o più.
- Per posizione in piedi forzata prolungata si intende essere costretti a stare in piedi in un punto specifico o in prossimità di esso (entro 1m² senza uscire da questa area).
- Evitare di stare in piedi sul posto di lavoro per lunghi periodi di tempo:
 - per più di un'ora ininterrottamente; e/o
 - per un tempo complessivo di oltre quattro ore durante l'intero arco della giornata.
- Alternare il più possibile le posizioni nelle seguenti proporzioni:
 - 30 % in piedi;
 - 60 % seduti;
 - 10 % camminare/muoversi/andare in bicicletta.

È importante comprendere che l'opposto di stare seduti non è stare in piedi, ma muoversi. Quindi, anche se spesso risulta utile disporre di un tavolo che consenta di alternare un lavoro da seduti e in piedi, questo non è sufficiente, perché si alternano sempre due posture statiche. L'Istituto canadese per il lavoro e la salute (*Institute for Work and Health*) raccomanda di «stare in piedi quando è necessario, sedersi quando serve e muoversi quando è possibile» ⁽³²⁾.

Pratica di prevenzione

L'obiettivo generale è quello di evitare, se possibile, una posizione in piedi forzata prolungata, di raggiungere un equilibrio tra lo stare in piedi, stare seduti e muoversi e di rendere il lavoro più dinamico.

▪ **Strategia di prevenzione per evitare una posizione in piedi prolungata**

Come per tutte le aree di gestione del rischio, le azioni per evitare una posizione prolungata in piedi dovrebbero essere attuate all'interno di una strategia che adotti un approccio sistematico, utilizzi i dati della valutazione del rischio e segua una gerarchia di misure di prevenzione. La strategia di prevenzione dovrebbe garantire una buona ergonomia del posto di lavoro e la partecipazione dei lavoratori, prevedendo misure specifiche per evitare la posizione in piedi prolungata e promuovere la possibilità

⁽²³⁾ <https://osha.europa.eu/it/legislation/directives/council-directive-2000-78-ec>

⁽²⁴⁾ <https://osha.europa.eu/it/legislation/directives/5>

⁽²⁵⁾ <https://osha.europa.eu/it/legislation/directives/3>

⁽²⁶⁾ <https://osha.europa.eu/it/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽²⁷⁾ <https://osha.europa.eu/it/legislation/directives/19>

⁽²⁸⁾ <https://osha.europa.eu/it/legislation/directives/6>

⁽²⁹⁾ <https://osha.europa.eu/it/legislation/directives/2>

⁽³⁰⁾ <https://osha.europa.eu/it/legislation/directives/15>

⁽³¹⁾ <https://osha.europa.eu/it/legislation/directives/10>

⁽³²⁾ IWH (Institute for Work and Health), «Sitting or standing? Which is best?», 2018. Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

di muoversi di più e stare meno in piedi sul posto di lavoro (rendendo dunque il lavoro più dinamico). La relazione include anche un grafico che aiuta a decidere se il lavoro dovrebbe essere svolto da seduti o in piedi.

La strategia di prevenzione dovrebbe comprendere i seguenti aspetti:

- fornire una **postazione di lavoro ergonomica e condizioni ambientali** adeguate, tra cui una sedia ~~sedile~~, uno sgabello e una postazione di lavoro adatti; prevedere la **regolabilità** (dell'altezza del piano di lavoro, della seduta, delle postazioni di lavoro ibride in piedi-da seduti, ecc.) è importante per un lavoro sicuro e confortevole;
- **organizzare il lavoro per limitare la posizione in piedi**, bilanciare i compiti da svolgere e prevedere possibilità di rotazione dei compiti, pause quando necessario, ecc. Dare ai lavoratori un controllo sufficiente delle modalità di lavoro, ad esempio dare loro l'opportunità di modificare il loro modo di lavorare e di fare pause quando necessario. Può essere utile stabilire i tempi massimi di permanenza in piedi;
- **introdurre misure supplementari per ridurre i rischi se non è possibile evitare le posizioni in piedi**, ad esempio tappetini e solette imbottite;
- incoraggiare la consultazione e il **coinvolgimento attivo dei lavoratori** - questo aspetto è importante per tutti gli aspetti della strategia;
- **promuovere un comportamento salutare**, ad esempio attraverso la formazione con programmi educativi sulla posizione in piedi prolungata e sulla cura della schiena e la relativa sensibilizzazione su questo tema. Questa misura risulta inefficace se non viene attuata insieme agli altri elementi sopra menzionati;
- **attuare politiche e pratiche organizzative** per garantire che ciò venga messo in pratica, ad esempio misure che consentano ai lavoratori di segnalare problemi legati al lavoro in piedi.

È importante valutare l'intera gamma di fattori di rischio, tra cui la posizione da seduti prolungata, le posture ergonomicamente scorrette, i movimenti ripetitivi, la movimentazione manuale e l'esposizione a vibrazioni al corpo intero, nonché affrontarli insieme in modo globale.

Spesso gli interventi sulla postazione di lavoro sono semplici da mettere in atto ed economici.

▪ **Ergonomia della postazione di lavoro**

Tra gli elementi importanti dell'ergonomia della postazione di lavoro per il lavoro in piedi figurano i seguenti:

- progettare la postazione di lavoro e organizzare il lavoro in modo da permettere ai lavoratori di alternare sufficientemente la posizione in piedi, l'utilizzo di uno sgabello, la posizione da seduti su una sedia e/o camminare;
- progettare le postazioni di lavoro in base ai compiti da svolgere, ad esempio tenendo conto dell'altezza ottimale a cui svolgere il compito lavorativo e per evitare che i lavoratori debbano lavorare a un'altezza o a una distanza dal corpo eccessive;
- assicurarsi che ci sia sufficiente spazio per gambe, ginocchia e piedi;
- progettare le postazioni di lavoro per evitare posizioni scomode del collo o del tronco, ad esempio durante l'osservazione di schermi o l'uso di strumenti e la manipolazione di oggetti.

▪ **La nostra prossima posizione è la migliore**

Un buon motto è «sedersi quando serve, stare in piedi quando è necessario e muoversi quando è possibile»⁽³³⁾. Quando è necessario stare in piedi, la posizione in piedi su un punto fisso dovrebbe essere sostituita da una posizione in piedi più attiva o dinamica. Anche il fatto di potersi muovere e cambiare la propria posizione in piedi entro 1m² può fare la differenza. Effettuare una piccola pausa per muoversi ogni 30 minuti è importante.

La relazione include anche un grafico che aiuta a determinare se il lavoro debba essere svolto da seduti, in piedi o con uno sgabello.

⁽³³⁾ IWH (Institute for Work and Health), «Sitting or standing? Which is best?», 2018. Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

▪ Misure ed esempi di pratiche sul posto di lavoro

La relazione comprende una serie di misure che possono essere prese in considerazione se non è possibile evitare una posizione in piedi statica forzata. Tra queste figurano pavimenti realizzati in materiali che forniscono una certa elasticità; tappetini anti-fatica; calzature comode e di supporto con solette imbottite; uno sgabello a sella a rotelle; misure per prevenire la trasmissione di vibrazioni al corpo intero; ed esempi di vari modi per variare la postura in piedi.

La relazione contiene anche esempi pratici e orientamenti di settore. Ad esempio, in un intervento per il personale di sicurezza aeroportuale, si sono rivelate efficaci le seguenti misure: utilizzo di un supporto di appoggio per la posizione in piedi, tappetini anti-fatica e rotazione delle mansioni - prevedendo ogni 15 minuti un'alternanza tra l'accoglienza dei passeggeri (in piedi su un tappetino o con l'utilizzo di uno sgabello), il lavoro davanti a uno schermo (da seduti), il lavoro al controllo ai raggi X (in piedi su un tappetino), il controllo dei bagagli (in piedi su un tappetino) e la perquisizione personale (che prevede la necessità di movimento).

Conclusioni per il posto di lavoro

La posizione in piedi forzata prolungata è legata a vari gravi problemi di salute, tra cui dolori lombari, dolori alle gambe, disturbi ai piedi e ai talloni, problemi cardiovascolari e fatica. Anche se molti lavori in Europa comportano una posizione in piedi forzata prolungata, in alcuni di essi si utilizza questa posizione inutilmente. Si può fare molto per organizzare il lavoro in modo da evitare e limitare tale posizione-nonché per migliorare l'ergonomia e le condizioni di lavoro quando viene svolta un'attività assumendo una posizione in piedi. I fattori identificati nella presente relazione sono i seguenti:

- le definizioni più comunemente usate di posizione in piedi prolungata prevedono più di un'ora di posizione in piedi continua e/o un totale di più di quattro ore di posizione in piedi in un giorno,
 - si dovrebbe evitare di imporre una posizione in piedi quando non indispensabile;
 - la nostra prossima posizione è la migliore. Un buon motto è «sedersi quando serve, stare in piedi quando è necessario e muoversi quando è possibile»⁽³⁴⁾. Quando è necessario stare in piedi, la posizione in piedi su un punto fisso dovrebbe essere sostituita da una posizione in piedi più attiva o dinamica. Una breve pausa per muoversi effettuata ogni 30 minuti è importante.
 - L'approccio generale per evitare o limitare una posizione in piedi forzata prolungata sul posto di lavoro dovrebbe prevedere una strategia di prevenzione che eviti la permanenza in piedi non necessaria, garantisca una buona ergonomia del posto di lavoro, promuova il movimento sul posto di lavoro e assicuri la partecipazione dei lavoratori. L'adattabilità delle postazioni di lavoro, le possibilità di lavorare in vari modi e la possibilità per i lavoratori di prendersi una pausa dal lavoro in piedi quando necessario costituiscono elementi importanti. Infine, se non è possibile evitare la posizione in piedi forzata, esistono misure per alleviare i suoi effetti negativi sulla salute, come l'uso di tappetini e solette imbottite.
 - Come per tutti i DMS, è importante segnalare tempestivamente i problemi legati a una posizione in piedi prolungata. Indicazioni per i responsabili politici
- **Strategia e prassi per la prevenzione**
- Per la sostenibilità del lavoro nel corso della vita lavorativa, è necessario evitare, se possibile, la posizione in piedi prolungata e ridurla per tutte le fasce d'età.
 - È necessario promuovere modi più dinamici di lavorare e alternare la posizione in piedi, la posizione da seduti e il camminare.
 - Molti interventi sul posto di lavoro sono semplici e a basso costo; tuttavia, i datori di lavoro devono ricevere informazioni per comprenderne le basi. Le buone pratiche devono essere condivise.
 - Sono necessari orientamenti sulle postazioni di lavoro e sul lavoro attivo, preferibilmente orientamenti specifici per settore e sottosettori. Ciò include strumenti semplici e specifici a livello di settore per le MPI.
 - Le questioni relative a età e genere dovrebbero essere incluse negli approcci alla prevenzione.

⁽³⁴⁾ IWH (Institute for Work and Health), «Sitting or standing? Which is best?», 2018. Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

La stessa misura non si adatta a tutti, soprattutto quando si tratta di ergonomia del lavoro in piedi. Occorre prestare maggiore attenzione alla prevenzione dei rischi nei posti di lavoro che prevedono l'assunzione di posizioni in piedi statiche e in cui le donne sono in maggior numero.

- Stare in piedi non è l'opposto di stare seduti; l'opposto di stare seduti è muoversi. La posizione in piedi non dovrebbe alternarsi o sostituirsi a una posizione da seduti negli interventi volti a limitare la posizione da seduti prolungata.
- **Lacune nella conoscenza e strumenti di ricerca**
 - Sono necessari ulteriori dati sulla portata del fenomeno del lavoro in piedi forzato e dei DMS legati a quest'ultimo. I dati dovrebbero differenziare la posizione in piedi forzata dal camminare. Sono inoltre necessari dati disaggregati per genere.
 - Sono necessarie ulteriori ricerche sul rapporto causa-effetto tra l'esposizione a una posizione in piedi prolungata e i problemi di salute.
 - C'è bisogno di una ricerca sul giusto equilibrio tra lo stare seduti, in piedi e camminare, così come di ulteriori ricerche sugli effetti dell'alternanza delle posizioni e del concedersi piccole pause. Queste ricerche devono tener conto del tipo di lavoro e del genere.
 - Per quanto riguarda la gravidanza, sono necessarie maggiori informazioni sugli effetti sul feto, nonché sui problemi ergonomici e legati alla fatica della donna.
 - Occorrono strumenti specifici per la valutazione del rischio da posizioni in piedi forzate e statiche prolungate.

Conclusioni generali

Affrontare il problema della permanenza prolungata in piedi sul posto di lavoro fa parte della strategia per rendere il lavoro maggiormente sostenibile. Il lavoro dovrebbe offrire buone condizioni di lavoro ergonomiche, e le postazioni di lavoro e i posti di lavoro dovrebbero essere progettati in modo da evitare, se possibile, una posizione in piedi prolungata. Quando lavorano in piedi, i lavoratori devono potersi muovere, allungarsi e alternare la loro posizione e devono anche poter variare tra lo stare in piedi, lo stare seduti e lo stare appoggiati. Devono poter fare delle pause per sedersi e muoversi quando necessario. Esistono interventi molti semplici ed economici che le MPI possono facilmente mettere in atto per evitare il lavoro in piedi e migliorarlo.

Ricordate:

La nostra prossima posizione è la migliore! State in piedi quando è necessario, sedetevi quando serve e muovetevi quando è possibile.

L'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA)

contribuisce a rendere l'Europa un luogo più sicuro, sano e produttivo in cui lavorare. Oltre a svolgere ricerche, elaborare e distribuire informazioni affidabili, equilibrate e imparziali nel campo della sicurezza e della salute, l'Agenzia organizza campagne paneuropee di sensibilizzazione. Istituita nel 1994 dall'Unione europea, con sede a Bilbao, in Spagna, l'Agenzia riunisce rappresentanti della Commissione europea, dei governi degli Stati membri, delle organizzazioni di datori di lavoro e di lavoratori nonché esperti di spicco

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

Santiago de Compostela 12 – 5° piano
48003 Bilbao, Spagna
Tel. +34 944-358-400
Fax +34 944-358-401
E-mail: <http://osha.europa.eu>

